



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2010

Haarausfall - vererbbar: Ja, Schicksal: Nein

Trüeb, R M ; Lendenmann, J

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-44631>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Trüeb, R M; Lendenmann, J (2010). Haarausfall - vererbbar: Ja, Schicksal: Nein. Vista : Schweizer Gesundheits-Magazin, (2):14-15.

Kahlköpfige Verwandte lassen einen jungen Mann errahnen, was ihm beschieden sein kann: ein früher Haarverlust. Dass sich heute der erblich bedingte Haarausfall gut behandeln lässt, wissen erst wenige der Betroffenen.

Jürg Lendenmann

Haarausfall

Vererbbar: Ja, Schicksal: Nein

Bild: Jürg Lendenmann



Prof. Dr. med. Ralph M. Trüeb ist Facharzt FHM für Dermatologie und Leitender Arzt am Universitätsspital Zürich.

Fast jeder achte Mann zwischen 18 und 29 Jahren hat erblich bedingten Haarausfall. Mit fortschreitendem Lebensalter nimmt die Zahl der Betroffenen zu. «Bei Männern zwischen 30 und 39 sind es bereits 38 Prozent», erklärt Prof. Dr. med. Ralph M. Trüeb, Facharzt FHM für Dermatologie, Leitender Arzt am Universitätsspital Zürich und Präsident der Europäischen Haarforschungsgesellschaft (EHRS). Im Verlaufe ihres Lebens sind knapp drei Viertel aller Männer davon betroffen.

Behandlung: je früher, desto besser

Durch den Einfluss des Hormonstoffwechsels kommt es zu einer Verkürzung der Haarwachstumsphase: Der Anteil wachsender Haare nimmt stetig ab, der Anteil ausfallender Haare zu. Zudem werden die nachwachsenden Haare immer kleiner und feiner. «Mit einer pharmakologischen Therapie kann dieser Prozess umgekehrt werden: Der Anteil wachsender Haare steigt, und die Haare werden wieder länger und dicker», sagt der Haarexperte.

«Den erblich bedingten Haarverlust zu behandeln ist heute kein Ding der Unmöglichkeit mehr», sagt Prof. Trüeb. «In 90 Prozent der Fälle kann er gestoppt werden, und es gelingt in 50 bis 60 Prozent, das Erscheinungsbild noch im ersten Behandlungsjahr sichtbar zu verbessern. Je früher mit der Behandlung begonnen werde, desto zufriedenstellender sind die Resultate.»

So lange, wie gewünscht

Als Wirkstoff nennt Prof. Trüeb Finasterid. Diese Substanz verhindert die Umwandlung des männlichen Sexualhormons Testosteron in DHT und damit die Schrumpfung der Haarwurzel (s. Kasten). «Die ersten Effekte einer Behandlung sind bereits nach sechs Monaten zu erkennen, der Maximaleffekt ist spätestens nach zwei Jahren erreicht. Mit der Behandlung muss so lange fortgefahren werden, wie man etwas gegen

den Haarverlust machen will. Hört man mit der Behandlung auf, beginnen die Haare wieder auszufallen.»

Was ist «normaler» Haarverlust

Idealerweise soll mit der Behandlung begonnen werden, wenn der Haarausfall erstmals bemerkt wird. Dies könne schon mit 18 Jahren der Fall sein. Wichtig sei, den Haarverlust nicht nach Regeln wie «Ein Verlust von 100 Haaren pro Tag ist normal» zu beurteilen. «Dies gilt nur für Leute ohne Haarverlust. Bis man einen Haarverlust bemerkt, hat man schon einen Viertel bis einen Drittel der Haare verloren, und dann noch 100 Haare pro Tag zu verlieren ist entschieden zu viel», erklärt der Experte. «Spätestens dann, wenn beginnende kahle Stellen beobachtet werden, sind sich die Betroffenen über ihren Haarverlust im Klaren.»

Ich kann etwas dagegen tun, also mache ich es

Die meisten der Männer, die zu Prof. Trüeb in die Haarsprechstunde kommen, entschliessen sich zu einer Therapie, weil volles Haar zu ihrem Lifestyle passt. «Sie sagen sich: Wenn ich etwas dagegen unternehmen kann, dann mache ich es!»

Weshalb haben sich bisher nicht mehr Männer für eine Behandlung entschlossen? Als Hauptgrund sieht Prof. Trüeb mangelnde Information. «Wir haben

Methode nicht. Vorteil: Es besteht keine Verletzungsgefahr durch scharfe Rasierklingen. Nachteil: Viele Cremes enthalten giftige Stoffe, oft wird der Geruch als unangenehm empfunden. Diese Cremes können nicht nur die Haarwurzeln, sondern auch die Haut schädigen. Es kann zu Hautunverträglichkeiten kommen, deswegen sollte jeder an einer kleinen Hautpartie testen, ob er oder sie das Produkt verträgt. Wie bei der Rasur wachsen die Haare bereits nach wenigen Tagen wieder nach.

Laserepilation

Da sich die Haare in unterschiedlichen Wachstumsphasen befinden, sind mehrere Behandlungen notwendig. Die Laserepilation eignet sich vor allem bei heller Haut und dunklen Haaren. Die Behandlung sollte von einem erfahrenen Dermatologen durchgeführt werden. Ein kühlendes Gel wird auf die zu epilierende Fläche, z. B. Gesicht, Beine, Brust, Rücken oder Bikinizone verteilt. Der Strahl des Lasers durchdringt die Haut und erhitzt die pigmentierte Haarwurzel für einen kurzen Augenblick, so-

dass diese beschädigt wird. Vorteil: Die Haare können über einen längeren Zeitraum entfernt werden. Nachteil: Schon kleinste Fehler können zu Verbrennungen und Narbenbildung führen. Bei blonden Haaren greift der Laser durch die fehlende Pigmentierung nicht. Die Laserepilation ist je nach Aufwand mit hohen Kosten verbunden.

Kalt- und Warmwachs

Mit einem Spatel wird das Kaltwachs in Wuchsrichtung der Haare aufgetragen, mit einem Zellstoffstreifen festgedrückt und in einem Ruck gegen die Wuchsrichtung rasch abgezogen. Beim Warmwachs unbedingt auf die Temperatur achten, um Verbrennungen zu vermeiden. Wenn das Wachs kalt ist, wird es hart und lässt sich ohne extra Streifen abziehen. Beides ist am besten für Beine, Rücken, Bikinizone, Augenbrauen, Achseln, Oberlippe geeignet. Vorteile: Die Haare werden mit der Wurzel entfernt und das Ergebnis hält je nach Haarwuchs ca. drei bis sechs Wochen. Nachteile: schmerzhaftes Verfahren. Nicht für Menschen mit Besenreisern oder Krampfadern geeignet.

Epilierer

Das elektrische Epiliergerät wird gegen die Wuchsrichtung über die Hautoberfläche sämtlicher Körperbereiche geführt. Durch eine Pinzette am Epilierkopf werden die Haare mitsamt der Wurzel entfernt. Heute gibt es bereits Geräte, die wasserdicht sind und bequem beim Duschen oder Baden verwendet werden können. Vorteile: Selbst kleinste Härchen werden entfernt. Nach der einmaligen Anschaffung des Geräts ist diese Methode kostengünstig. Nachteile: Bei Bindegewebschwäche ist das Epilieren, wie beim Wachsen, nicht zu empfehlen.

Fazit

Ob Mann oder Frau – jede Person sollte individuell entscheiden, welche Methode für die persönlichen Bedürfnisse angemessen ist. Unser Tipp: Nach dem Baden oder Duschen lassen sich die Haare einfacher entfernen. Verwöhnen Sie die Haut anschliessend mit einer Körperpflege. Jetzt steht dem Frühling nichts mehr im Wege!



Kräftiges Haar...
Reine Haut...
Feste Nägel...
...dank Goldhirse-Öl-Kapseln

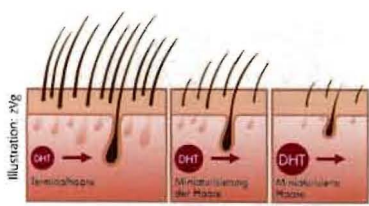
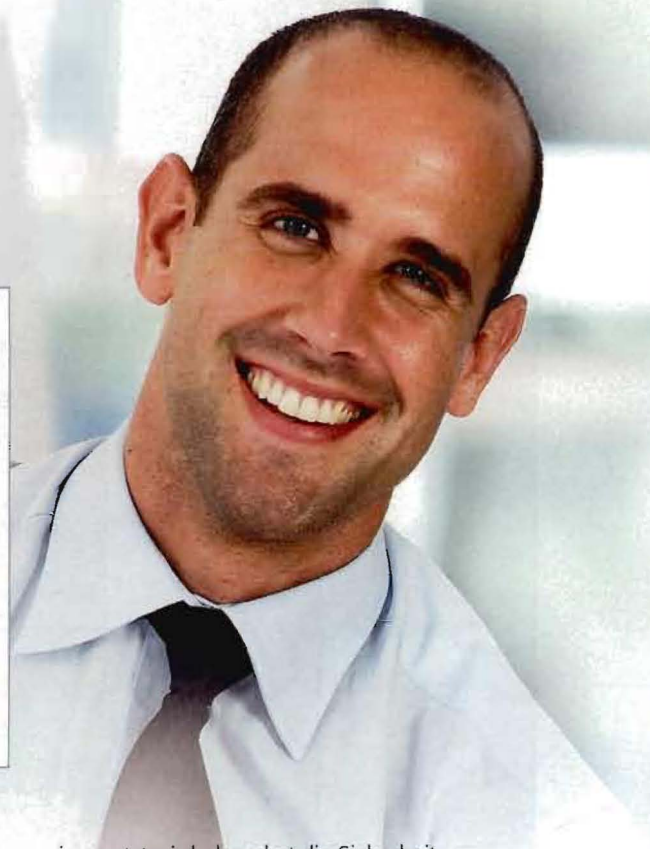
Exklusiv in
Apotheken und
Drogerien!

HIRSANA®

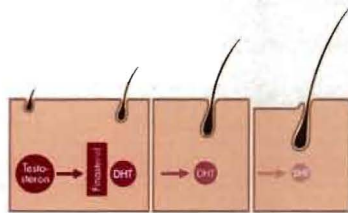


www.hirsana.ch

Für schöne Haare, Haut und Nägel
Hirsana ist ein Produkt der Hirsana Chemie AG, das folgende Angaben auf dem Produkt trägt



Durch DHT schrumpfen die Haarwurzeln. DHT ist ziemlich sicher mitverantwortlich für die Verkürzung der Wachstumsphase in den Haarwurzeln, indem es ihre Schrumpfung bewirkt bis nur noch wenige sichtbare Haare auf dem Kopf übrig bleiben.



Finasterid blockiert die Bildung von DHT. Finasterid hemmt die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron (DHT) und wirkt dadurch der Glatzenbildung entgegen.

dazu eine Studie in der Schweiz gemacht. Von den befragten Männern zwischen 15 und 74 Jahren gaben 42 Prozent an, Haare zu verlieren. Von diesen gaben 26 Prozent an, ein Haarwuchsmittel zu verwenden, 27 Prozent hatten kein Vertrauen in Haarwuchsmittel.» Das Misstrauen gegenüber einer Therapie von Haarausfall ist historisch begründet, weil auf diesem Gebiet viel Scharlatanerie betrieben worden ist, kann aber heute durch umfassende Information über die Errungenschaften der modernen Haarforschung abgebaut werden.

Der Arzt als Ansprechpartner

Wenn ein junger Mann merke, er verliert Haare, sei es aus unerklärlichen Gründen oder weil der Haarausfall erblich bedingt sein könnte, solle er sich beim Arzt beraten lassen. Wichtig sei, dass der Arzt die Sorge des Patienten ernst nehme, sich in der Abklärung und Therapie von Haarausfall auf sicherem Boden fühle, dem Patienten Pro und Contra aller Behandlungsmöglichkeiten aufzeige und ihn dann in die Therapieentscheide miteinbezieht.

Zudem sollte der Arzt sich nicht nur auf die Verordnung eines Medikamentes beschränken, sondern ein ganzes Behandlungspaket anbieten: «Dazu gehören die Behandlung von allfälligen krankhaften Erscheinungen der Kopfhaut wie Ekzem, Schuppen und Juckreiz, Empfehlung zur Pflege und zu Stylingmittel sowie eine standardisierte fotografische Verlaufsdokumentation. Da der Patient sich jeden Tag im Spiegel sieht, bemerkt

er die allmählichen Fortschritte kaum und wird unsicher. Die Fotos zeigen dann: In 50 bis 60 Prozent gibt es sichtbare Verbesserungen, in den restlichen 40 bis 50 Prozent bleibt der Zustand stabil – ohne Therapie wäre er sichtbar schlechter geworden.

Die Wartezeit für einen Termin bei Prof. Trüeb beträgt im Universitätsspital zurzeit sechs Monate – mit ein Grund, weshalb der Spezialist im Sommer eine eigene dermatologische Praxis und Haarcenter eröffnet.

Wirksamkeit und Sicherheit

«Wenn ein Wirkstoff zur Behandlung eines kosmetischen Problems langfristig

eingesetzt wird, dann hat die Sicherheit oberste Priorität», sagt Prof. Trüeb. Von Finasterid sei die Datenlage sehr gut. So zeigte eine 5-Jahres-Studie mit Männern zwischen 18 und 40 Jahren hervorragende Resultate zur Wirksamkeit und Sicherheit. Nur in 0,3 Prozent sei es zu unerwünschten Wirkungen vonseiten der Sexualfunktionen gekommen, die sich bei Absetzen des Medikaments wieder normalisierten. Finasterid ist ein rezeptpflichtiges Medikament, das sowohl als Originalpräparat Propecia als auch inzwischen als kostengünstigeres Generikum Finacapil im Handel erhältlich ist. Die Medikamente werden von den Krankenkassen nicht vergütet.

Erblich bedingter Haarausfall beim Mann

Die häufigste Ursache von Haarausfall bei Männern ist der erblich bedingte Haarausfall (androgenetische Alopezie). «Es ist ein altersabhängig fortschreitender Haarverlust in charakteristischer Ausprägung», sagt Prof. Dr. med. Ralph M. Trüeb, «von Geheimratsecken und dem Zurückweichen der Stirnhaargrenze, über die Tonsur bis zur Stirn- und Scheitelglatze. Die Ursache dieser vererblichen Form des Haarausfalls liegt im männlichen Hormonstoffwechsel: in der Umwandlung des Geschlechtshormons Testosteron zu Dihydrotestosteron (DHT). DHT wirkt auf Haarpapillenfibroblasten, die wie eine Schaltzentrale wirken für die Haarwurzelzellen.» Die Folge: Die Haarwurzeln schrumpfen, die Wachstumsphase wird verkürzt, die nachwachsenden Haare werden feiner und fallen vorzeitig aus. Die Umwandlung von Testosteron zu DHT erfolgt durch das Enzym 5α-Reduktase. Wird dieses Enzym mit dem 5α-Reduktase-Hemmer Finasterid gezielt blockiert, kann der Haarausfall gestoppt werden.

Inspiziert durch die mit dem Nobelpreis ausgezeichnete Entdeckung der Aquaporine, wurde eine Feuchtigkeitspflege entwickelt, die das haut-eigene Feuchtigkeitsnetzwerk aktiviert.

Anise Mareng

Schöne Haut

Nobelpreis revolutioniert die Pflege

Wasser bedeutet Leben. So besteht etwa der Mensch zu rund 70 Prozent aus Wasser. Und für das Funktionieren des menschlichen Organismus ist Wasser ganz essenziell: Es gilt nämlich als Transportmittel für fast alle Stoffe in den Zellen. In der Haut wird besonders schnell und gut sichtbar, wenn dieser Austausch nicht mehr optimal funktioniert. Sie wird trocken, schlaff, faltig, schuppig oder fahl. Gegen diese Erscheinungsbilder wird in der Regel gecremt und gesalbt, was das Zeug hält.

Häufig ist dadurch eine oberflächliche Verbesserung des Hautbildes zu erkennen. Viele Cremes versorgen die Haut ganz gut mit Feuchtigkeit, insbesondere die oberen Hautschichten. Doch wie kommt die Feuchtigkeit in die tieferen Hautschichten? Darauf hatten die Wissenschaftler noch bis vor einigen Jahren keine Antwort. Auch die Kosmetikindustrie wusste nicht, wie Wasser wirklich in die Zellen transportiert wird, denn Zellmembranen sind weitestgehend wasserdicht.

Schern gelingen, die Entstehung der Aquaporine zu entschlüsseln, könnte eine Creme entwickelt werden, die die Bildung von diesen Mikrokanälen ankurbeln würde. Das Forscher-Team von Eucerin testete unzählige Substanzen und fand schliesslich einen vielversprechenden Wirkstoff: Gluco-Glycerol ist eine Verbindung von Glucose und Glycerin, die auch in der Natur vorkommt. Sie ermöglicht Mikroorganismen wie Grünalgen, in trockener und salziger Umgebung zu überleben.

Die Wirkung der Aquaporine

Bilder: zvg



Wenig Aquaporine:
Die Haut trocknet aufgrund von Wasserverlust und einer begrenzten Zahl von Aquaporinen aus.



Viele Aquaporine:
Eine erhöhte Anzahl von Aquaporinen führt zu einem verbesserten Feuchtigkeitsaustausch zwischen den Zellen und damit zu einer intensiven Durchfeuchtung selbst in tieferen Schichten der Epidermis.

Nobelpreis für Entdecker der Aquaporine

Vor einigen Jahren machten der amerikanische Wissenschaftler Peter Agre und sein Team folgende Entdeckung: In den Zellmembranen fanden sie Moleküle, die Mikrokanäle bilden. Die Forscher nannten sie Aquaporine – abgeleitet vom lateinischen Aqua (Wasser) und Porus (Öffnung). Durch diese Kanäle findet der Wasseraustausch der Zellen statt. Im Jahr 2003 erhielt Peter Agre für die Entdeckung der Aquaporine den Nobelpreis für Chemie.

Da die Aquaporine auch in den Zellen der Haut vorkommen, war diese Entdeckung für die Kosmetikindustrie von grossem Interesse. Denn nun war klar: Nicht nur eine geringe Feuchtigkeitszufuhr, sondern auch eine geringe Anzahl von Aquaporinen kann die Haut austrocknen. Sollte es den Kosmetikfor-

Verbesserter Feuchtigkeitsaustausch in Hautzellen

Auf der Haut angewendet, dringt das naturidentische Gluco-Glycerol in tiefere Hautschichten ein und aktiviert dort nachweislich die Bildung von neuen Aquaporinen. Das aufgrund der neuen Wasserkanäle dichtere Feuchtigkeitsnetzwerk sorgt für einen verbesserten Feuchtigkeitsaustausch der Hautzellen bis in die tieferen Hautschichten. Feuchtigkeit kann wieder dorthin kommen, wo sie gebraucht wird, in jede Zelle. Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse helfen jetzt vielen Menschen, die unter trockener Haut und deren Folgen leiden: Das Bedürfnis nach einer optimalen, langanhaltenden Feuchtigkeitsversorgung selbst in tiefen Schichten der Epidermis kann nun gestillt werden.